LES SALADES



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA PUBLICATION 1050 1964



LES SALADES

PUBLICATION 1050 1964

SERVICES CONSULTATIFS DE L'ALIMENTATION

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA

FACTEURS DE SUCCÈS . . . . .

- Choisir des légumes et des fruits frais, de couleur, saveur et texture attrayantes
- acheter la quantité qui répond aux besoins de la famille
- utiliser dans les quelques jours qui suivent l'achat
- laver avec soin avant de préparer la salade
- égoutter parfaitement afin que la sauce adhère et ne soit pas diluée
- couper ou briser en morceaux de grosseur moyenne de sorte que les produits retiennent leur identité
- refroidir à couvert afin qu'ils restent croquants
- varier les sauces selon la salade
- utiliser de la sauce en suffisance pour humecter
- mariner les viandes, volailles, poissons et légumes cuits, une heure environ avant de les ajouter aux autres ingrédients
- accommoder à la dernière minute les salades de légumes frais
- garnir les fruits de sauce au moment de servir ou servir la sauce séparément
- servir la salade sur des assiettes ou dans des bols froids
- employer des garnitures simples, attrayantes et comestibles.

Été, hiver, printemps, automne — c'est toujours le temps des salades. Les salades ne connaissent pas de saison : il n'y a que les genres qui varient au gré des saisons.

Dans le domaine des salades, les possibilités sont presque illimitées : salades simples, élaborées, entrées, accompagnements, desserts, collations et même repas complets. La salade accompagne les viandes, volailles, poissons, œufs et fromages ou s'associe à l'un ou l'autre.

Les salades sont d'un grand secours à ceux qui comptent leurs calories. De plus, les légumes et les fruits, surtout consommés crus, apportent minéraux et vitamines et ajoutent variété, couleur et volume à la diète.

Pour conserver la valeur nutritive et l'apparence des légumes et des fruits frais, il faut les garder au réfrigérateur et les utiliser avant qu'ils flétrissent ou s'amollissent.

Alimentation rationnelle et plaisirs de la table doivent marcher de pair. Un emploi généreux de salades n'est-il pas un bon moyen d'atteindre ce but ?

La présente publication offre d'abord des renseignements sur l'achat, l'entreposage au réfrigérateur et la préparation des fruits et des légumes. Elle présente aussi des suggestions pour la préparation des salades moulées et enfin des recettes de salades.

À SALADE RÉUSSIE, SAUCE BIEN CHOISIE . . .

Le feuillet intitulé « Sauces à salades » contient seize recettes de sauces variées. On peut obtenir gratuitement cette publication en s'adressant à la

Division de l'information
Ministère de l'Agriculture du Canada
Ottawa

Entreposer sans laver car les légumes lavés se conservent moins bien; déposer au réfrigérateur, dans le tiroir à légumes ou dans des sacs de plastique.

Avant de les utiliser, laver les légumes afin d'enlever la terre et les résidus possibles d'insecticides. Égoutter et refroidir afin de les rendre plus croquants.

VERDURES

Vert jaunâtre, vert foncé, veloutées, frisées, lisses, tendres, fermes, douces ou piquantes — nos verdures se prêtent aux salades simples aussi bien qu'aux bases et garnitures des salades composées.

LAITUES POMMÉES *Iceberg* — pomme serrée et ferme, feuilles vert tendre à l'extérieur, pâles à l'intérieur; *Boston* — pomme non serrée, feuilles vertes, d'apparence cirée; *Romaine* — pomme allongée, feuilles extérieures vert foncé, rigides et rugueuses; feuilles intérieures généralement pâles, à côtes épaisses et dures.

Avant d'entreposer au réfrigérateur, enlever les feuilles endommagées ou trop grossières. Parer le moins possible car la tige retient de l'humidité qui conserve la fraîcheur.

Au moment d'utiliser les laitues iceberg et Boston, parer, laver à l'eau froide, égoutter et assécher dans une serviette. Tailler en quartiers, briser en gros morceaux ou en bouchées. Séparer les feuilles de laitue romaine, laver à l'eau froide, égoutter et assécher. Briser en bouchées.

Pour obtenir des coupes de laitue iceberg ou Boston, enlever d'abord le cœur et faire couler l'eau froide dans l'ouverture Dès que les feuilles se dégagent, les séparer et les égoutter renversées. Déposer dans un sac de plastique et garder au réfrigérateur.

LAITUES FEUILLÉES — feuilles ondulées vert brillant, disposées en éventail.

CHICORÉE — feuilles étroites, divisées et frisées, réunies en une touffe au centre pâle.

SCAROLE — feuilles larges, crêpées, aux côtes épaisses, formant une rosette étalée, au centre ivoire.

ÉPINARDS — feuilles vert foncé, légèrement frisées.

Avant de déposer au réfrigérateur, enlever les feuilles endommagées ou trop grossières.

Au moment d'utiliser, couper les racines ou le bout des tiges. Laver en faisant gicler l'eau froide sur les feuilles pour enlever le sable. Égoutter sur un treillis puis rouler dans une serviette et secouer pour assécher. Parer la laitue feuillée. Enlever les tiges et les côtes grossières de la chicorée, de la scarole et des épinards. Laisser les feuilles entières pour garniture ou les déchiqueter pour salades vertes.

ENDIVE — tête pointue et compacte; feuilles de couleur crème, lisses, épaisses et longues de 4 à 6 pouces.

Avant de déposer au réfrigérateur, rogner le pied si nécessaire.

Au moment d'utiliser, laver sous l'eau froide, égoutter et assécher dans une serviette. Laisser la tête entière et trancher sur le travers ou détacher les feuilles et laisser entières ou déchiqueter.

CRESSON — petites feuilles vertes sur tiges fines.

MENTHE — feuilles pointues vert foncé, légèrement rugueuses, sur tige rigide.

PERSIL — petites feuilles divisées et frisées, groupées à l'extrémité d'une tige fine.

Détacher les bottes, enlever les feuilles jaunies ou flétries. Laisser les racines; si elles ont été enlevées, parer les tiges. Placer debout dans un bocal contenant de l'eau, à ¼ pouce. Couvrir et garder au réfrigérateur.

Au moment d'utiliser, parer et laver en faisant gicler l'eau froide sur les feuilles. Égoutter. Assécher dans une serviette. Laisser le cresson entier ou diviser en bouquets. Diviser la menthe en petits bouquets pour garnitures; hacher pour salades. Laisser le persil entier pour garnitures; hacher plus ou moins fin pour salades et garnitures.

CHOU

HÂTIF D'ÉTÉ — pomme ronde ou allongée, non serrée; feuilles vert foncé à l'extérieur et vert pâle à l'intérieur.

D'AUTOMNE OU D'HIVER — pomme ronde, compacte, lourde, feuilles extérieures généralement enlevées; feuilles intérieures de couleur crème l'automne, blanches l'hiver.

SAVOIE — pomme non serrée, feuilles très frisées, vert brillant à l'extérieur et plutôt jaunes à l'intérieur.

ROUGE — pomme compacte, feuilles lisses, rouge pourpre foncé.

CHINOIS — pomme allongée, ferme; feuilles vert pâle à l'extérieur, blanches à l'intérieur, avec côtes épaisses.

Avant d'entreposer au réfrigérateur, enlever les feuilles endommagées ou trop grossières et une mince tranche de la tige; parer le moins possible car la tige retient de l'humidité qui conserve la fraîcheur.

Au moment de servir, laver sous l'eau froide, égoutter, rouler dans une serviette. Afin de conserver les éléments nutritifs du chou, le hacher juste avant de servir. Diviser en moitiés, puis en quartiers, enlever le cœur et hacher. Trancher le chou chinois finement sur le travers.

CHOU-FLEUR

Laisser les bouts de feuilles entourant la tête. Enlever une mince tranche de la tige, mais ne pas trop parer car la tige retient de l'humidité qui conserve la fraîcheur. Déposer au réfrigérateur.

Au moment d'utiliser, enlever les feuilles. Laisser la tige intacte si on n'utilise qu'une partie du chou-fleur. Rompre ou couper les fleurettes en grosseurs uniformes. Laver et égoutter.

CÉLERI

Avant de déposer au réfrigérateur, enlever les branches endommagées, les feuilles extérieures inutilisables et une mince tranche de la tige.

Au moment d'utiliser, détacher le nombre désiré de branches, les laver dans de l'eau froide avec une brosse douce. Assécher dans une serviette. Laisser entières ou détailler au goût.

TOMATES, CONCOMBRES, PIMENTS VERTS, PIMENTS ROUGES DOUX

Parce que ces légumes ont besoin d'air, les déposer non enveloppés dans le réfrigérateur. Placés dans des sacs de plastique, les tomates et les concombres s'amollissent et les piments peuvent devenir gluants.

Les tomates saines, fermes et pas trop mûres se gardent bien. Les tomates un peu vertes doivent être laissées quelques jours à la température de la pièce, dans une armoire fermée. L'exposition au soleil tend à produire des taches jaunes « coup de soleil » plutôt que la couleur rouge normale.

Juste avant de les servir, laver tomates, concombres et piments dans de l'eau froide et assécher.

Tomates : parer, trancher, diviser en quartiers ou tailler en cubes. Pour peler, blanchir ¼ à 1 minute selon la grosseur et la maturité, puis plonger dans de l'eau froide. Éplucher, égoutter et refroidir avant de couper.

Concombres : peler ou non. Trancher ou diviser en bâtonnets ou en quartiers; envelopper de papier ciré ce qui reste et garder au réfrigérateur.

Piments : couper en deux sur la longueur, enlever les graines et les membranes. Détailler en rondelles, lanières, dés ou cubes le morceau dont on a besoin seulement. Envelopper le reste dans du papier ciré et garder au réfrigérateur.

RADIS, CAROTTES, BETTERAVES, OIGNONS VERTS

Avant de déposer au réfrigérateur, enlever les feuilles endommagées des radis mais laisser les racines. Couper les fanes (feuilles) des carottes. Rogner les fanes des betteraves à un pouce, mais laisser les racines intactes. Enlever les feuilles endommagées des oignons mais laisser les racines; envelopper dans du papier ciré.

Au moment d'utiliser, brosser sous l'eau froide. Couper les racines et les feuilles des radis. Laisser entiers ou découper.

Peler les carottes puis couper ou râper.

Pour utiliser les betteraves crues en salades, peler mince et râper finement. Cuisson des betteraves : laisser la pelure, la racine et les bouts des tiges. Après cuisson, peler et tailler ou râper.

Couper les racines des oignons verts et enlever les feuilles grossières. Servir entiers ou tranchés au goût.

Nos fruits apparaissent sur le marché dans l'ordre suivant : fraises, cerises, framboises, mûres, abricots, bleuets, pêches, prunes, cantaloups, poires, raisins, pommes. Quelques fruits importés : bananes, oranges, pamplemousses, pastèques (melons d'eau), ananas, peuvent suppléer à l'insuffisance de fruits canadiens.

Les fruits en conserve : pêches, poires, abricots, prunes, cerises, macédoine de fruits sont, naturellement, toujours en saison.

Les fruits congelés qui gardent assez bien leur couleur et leur forme après la décongélation se prêtent aussi aux salades : par exemple, les fraises, cerises et framboises congelées entières.

Ne pas laver les fruits avant de les réfrigérer. Trier afin de séparer les fruits mous, meurtris ou trop mûrs et les utiliser immédiatement. Laisser à la température de la pièce ceux qui ne sont pas assez mûrs. Pour réfrigérer, placer les fruits sains, fermes et mûrs dans des contenants fermés ou des sacs de plastique. Ainsi les fruits ne sèchent pas et ne communiquent pas leur arôme aux autres aliments.

Avant de les utiliser, laver les fruits afin de les débarrasser de la terre et des résidus possibles d'insecticides. Apprêter les fruits juste au moment de les servir afin qu'ils apparaissent dans toute leur fraîcheur.

PETITS FRUITS

Les petits fruits sont très périssables; ne pas les acheter trop d'avance. Ne pas équeuter les fraises avant de les entreposer au réfrigérateur.

Déposer les petits fruits dans un bol et couvrir, ou étendre sur un plateau, couvrir de papier ciré ou glisser dans un sac de plastique.

Au moment d'utiliser, laver dans de l'eau froide. Equeuter les fraises après les avoir lavées seulement. Egoutter dans une passoire ou sur du papier absorbant. Laisser les fraises entières, les diviser ou les trancher.

PÊCHES, ABRICOTS, PRUNES, CERISES, POIRES, POMMES

Garder au réfrigérateur : les pommes dans un sac de plastique, les autres fruits dans des contenants couverts. Une fois pelés ou coupés, ces fruits brunissent à l'air; il faut donc les peler et les disposer sur les assiettes ou dans le bol à salade juste au moment de servir. Pour les salades moulées, préparer les fruits juste au moment de les ajouter à la gelée. Si on doit préparer des pêches, des poires ou des pommes un peu d'avance, les arroser de jus de citron pour prévenir le brunissement.

Peler les pêches après les avoir blanchies, tout comme les tomates (voir page 6). Diviser en deux, dénoyauter; laisser en demies, couper en quarts, en tranches ou en cubes.

Laver abricots, prunes, cerises et égoutter sur du papier absorbant. Diviser les abricots et les prunes en deux, dénoyauter; laisser en demies, couper en quarts ou trancher au goût. Si on emploie des cerises en garniture, ne pas les équeuter et les laisser entières; si on les mêle dans une salade, les dénoyauter.

Laver les poires, les essuyer et les peler ou non. Diviser en deux, parer et enlever le cœur au couteau ou à l'aide d'une cuiller ronde. Laisser en demies, trancher ou couper en cubes.

Laver les pommes et les essuyer. Ne pas peler les pommes rouges ou jaunes car la pelure ajoute de la couleur. Couper en quartiers, parer; laisser en quartiers, trancher ou couper en cubes.

RAISINS

Trier et parer en se servant de ciseaux. Déposer au réfrigérateur dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.

Au moment d'utiliser, laver sous l'eau froide courante. Égoutter sur du papier absorbant. Détailler en petites grappes et servir dans l'assiette de salade de fruits. Pour mêler dans une salade, diviser les raisins en demies et épépiner.

CANTALOUPS

Acheter des cantaloups fermes et mûrs. Déposer au réfrigérateur dans un sac de plastique. Couvrir de papier ciré la partie non utilisée d'un melon.

Au moment d'utiliser, laver et assécher. Couper en deux, puis enlever les graines. Laisser en demies ou détailler en tranches. Pour mêler dans une salade, peler et couper au goût.

Façon décorative de préparer des demi-cantaloups — Prendre un melon entier; à l'aide d'un couteau à légumes, diviser le melon en deux en entaillant en dents de scie. Séparer et enlever les graines.

Pour façonner des boules : diviser le melon en deux. Utiliser la cuiller spéciale ou une cuiller à mesurer ronde. Enfoncer la cuiller dans le fruit, l'y retourner et la ramener sur le dessus.

FRUITS EN CONSERVE

Refroidir dans la boîte. Avant de servir, égoutter au tamis ou à la passoire; placer les moitiés de pêches, de poires et d'abricots partie bombée sur le dessus. Pour utiliser dans les salades en gelée, égoutter, 15 à 20 minutes et refroidir.

FRUITS CONGELÉS

Décongeler les fruits lentement dans le contenant fermé; égoutter. Pour décongeler une chopine de fruits, compter 6 à 8 heures au réfrigérateur ou 3 heures à la température de la pièce.

Les salades se décollent mieux des moules en métal que des moules en verre.



Salade de fromage et de concombre en gelée

DESSIN

Détailler en filets, en tranches, en cubes quelques-uns des ingrédients de la salade ou toute autre garniture : cerises au marasquin, piment rouge doux, olives ou œufs cuits durs.

Verser de la gelée dans le moule à une épaisseur de ¼ à ½ pouce selon la grosseur des morceaux à utiliser dans le dessin. Déposer le moule dans de l'eau glacée; placer les garnitures dans la gelée et laisser prendre. La gelée prend plus vite dans de l'eau glacée qu'au réfrigérateur.

Terminer comme l'indique la recette mais afin de ne pas déranger le dessin, déposer le mélange de salade à la cuillerée d'abord.

DÉMOULAGE

Passer le plat de service à l'eau froide; il est ainsi facile d'y glisser la salade en place après le démoulage, si nécessaire.

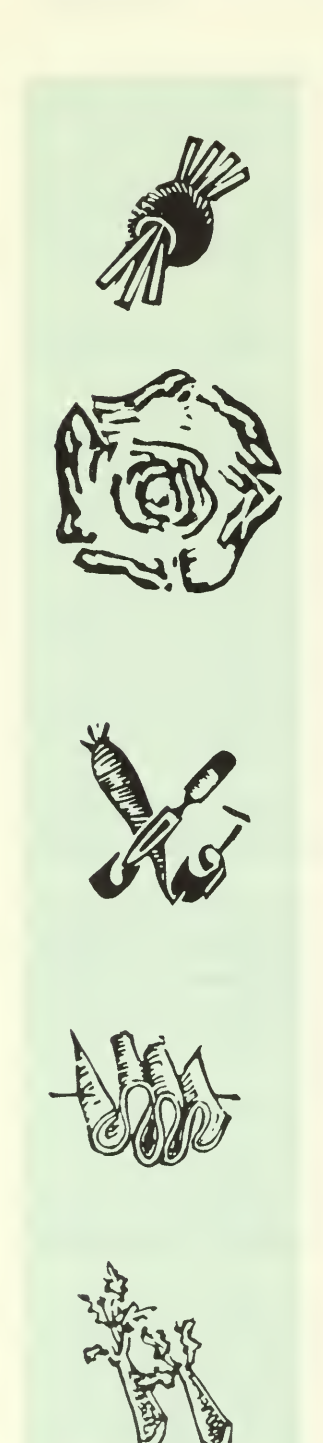
Dégager délicatement les bords de la gelée avec la pointe d'un couteau. Plonger le moule dans un bol d'eau chaude (non bouillante), une ou deux secondes. Essuyer l'extérieur du moule et l'incliner légèrement; ceci fait entrer de l'air sous la gelée et aide à la dégager. Placer le plat de service au-dessus du moule et retourner le tout. Garnir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

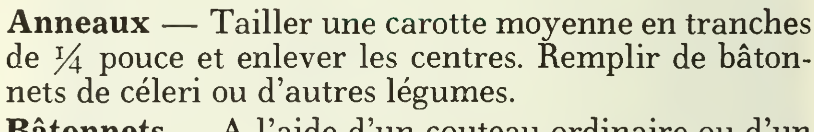
GARNITURES

La garniture apporte la touche finale : choisir des garnitures comestibles, qui conviennent à la salade et fournissent un contraste de couleur.

Laisser les garnitures dans l'eau glacée tout juste assez longtemps pour les raffermir; réfrigérer ensuite, dans un sac de plastique ou un contenant couvert. Laissés trop longtemps dans l'eau les aliments perdent leur saveur.

CAROTTES





Anneaux — Tailler une carotte moyenne en tranches de ¼ pouce et enlever les centres. Remplir de bâtonnets de céleri ou d'autres légumes.

Bâtonnets — A l'aide d'un couteau ordinaire ou d'un couteau dentelé, couper sur la longueur, en bâtonnets de l'épaisseur et de la longueur désirées. Refroidir dans l'eau glacée.

Bottillons — Couper en allumettes. Refroidir dans l'eau glacée. Au moment de servir, glisser deux ou trois bâtonnets au centre d'un anneau de carotte ou d'une olive dénoyautée.

Éventails — Tailler sur la longueur, en minces tranches longues de 2 pouces; entailler plusieurs fois presque d'un bout à l'autre. Refroidir dans l'eau glacée.

Farcies — A l'aide d'un vide-pomme, évider de grosses carottes. Remplir de fromage à la crème. Refroidir et trancher.

Fleurs — Pratiquer 3 ou 4 entailles assez profondes, sur toute la longueur d'une grosse carotte. Trancher très mince, sur le travers, droit ou de biais. Refroidir dans l'eau glacée.

Frisons — Avec un couteau à éplucher les légumes, tailler des tranches longues et très minces. Rouler autour du doigt et fixer avec un cure-dent. Refroidir dans l'eau glacée. Retirer les cure-dents.

Zigzags — Tailler des tranches minces comme pour les frisons. Enfiler en zigzag sur des cure-dents. Refroidir dans l'eau glacée. Retirer les cure-dents.

CÉLERI

Bottillons — Couper du céleri en bâtonnets de 3 pouces. Glisser deux ou trois bâtonnets dans des anneaux de carottes; si désiré, entailler le céleri en frisons aux deux bouts. Refroidir dans l'eau glacée.

Cœurs — Garder entier le centre du pied de céleri et le diviser en longueurs.

Farci — Couper du céleri en longueurs de 3 à 4 pouces. Garnir à la douille ou au couteau de fromage à la crème ou autre fromage amolli. Refroidir. Saupoudrer de paprika ou de noix hachées fin.



Frisons — Pour des frisons simples, couper le céleri en longueur de 1½ pouce. Entailler plusieurs fois, d'une extrémité jusqu'au milieu environ. Pour des frisons doubles : couper le céleri en bouts de 3 pouces et entailler aux deux extrémités. Refroidir dans l'eau glacée.

CHOU-FLEUR

Fleurettes — Détacher les fleurettes et les diviser en morceaux de grosseur uniforme. Refroidir dans l'eau glacée. Assécher et saupoudrer de paprika, si désiré.

CONCOMBRE

Doigts — Peler ou non. Diviser en deux sur la longueur. Enlever les graines. Couper en doigts minces, longs de 3 pouces.

Quartiers — Diviser de petits concombres sur la longueur, en moitiés, puis en quartiers longs de 2 à 4 pouces. Saupoudrer les pointes de paprika, si désiré.

Tranches striées — Au moyen d'une fourchette, strier sur la longueur un concombre entier et non pelé. Trancher droit ou de biais.

CORNICHONS

Éventails — Entailler en tranches parallèles, presque d'un bout à l'autre. Étaler les tranches délicatement. Presser sur l'extémité non coupée afin que l'éventail garde sa forme.

FROMAGE

Boules — Former des boules de fromage à la crème ou de fromage cheddar râpé, humecté de mayonnaise. Rouler dans des noix ou du persil hachés fin. Refroidir.

Pommettes — Préparer des boules de fromage comme on l'indique ci-dessus. Insérer un court bâtonnet de céleri pour imiter la queue et un clou de girofle à la place de la mouche. Saupoudrer de paprika.

NAVET

Bâtonnets — Couper du navet blanc ou jaune en tranches de ¼ à ½ pouce, puis peler. Couper en bâtonnets. Refroidir dans l'eau glacée.

Bottillons — Détailler en allumettes du navet blanc ou jaune. Refroidir dans l'eau glacée. Au moment de servir, glisser 2 ou 3 bâtonnets dans une olive dénoyautée ou un anneau de carotte.

OIGNONS

Anneaux — Peler et trancher mince de gros oignons doux. Dégager les rondelles.



Bottillons — Parer et couper des oignons verts en longueurs de 4 ou 5 pouces. Enrouler de frisons de carotte ou glisser dans des anneaux de carotte.

PIMENTS

Anneaux — Trancher mince sur le travers et parer.

Farcis — Parer de petits piments verts ou des piments rouges doux. Les farcir de fromage à la crème nature ou condimenté. Refroidir. Couper en tranches minces.

Feuilles de houx — Découper le piment vert de façon à imiter des feuilles de houx. Réunir deux ou trois feuilles et garnir de trois ou cinq atocas ou de baies taillées dans des cerises rouges.

POMMES

Farcies — Enlever le cœur. Remplir les pommes vertes ou jaunes de fromage au piment. Remplir les pommes rouges de fromage à la crème nature ou de fromage bleu. Refroidir. Couper en quartiers juste avant de servir.

RADIS

Choisir des radis qui ont une belle forme. Enlever les racines. Laisser deux ou trois petites feuilles. Façonner et refroidir dans l'eau glacée.

Accordéons — Employer des radis longs; enlever la racine et les feuilles. Entailler mince aux ¾ sur le travers.

Chrysanthèmes — Avec un couteau aiguisé, faire 5 ou 6 entailles parallèles, de la racine presque à la tige. Répéter la même opération sur le travers.

Dominos — Diviser en quatre presque jusqu'à la tige. Enlever une petite rouelle de pelure au centre de chaque quartier.

Marguerites — Avec un couteau bien aiguisé, entailler la pelure légèrement, de la racine jusqu'à la tige, 5 ou 6 fois. Suivre ces entailles pour détacher des minces pétales de pelure. Enlever la pelure entre les pétales.

Roses — Avec un couteau bien aiguisé, détacher 4 ou 5 minces tranches de pelure, de haut en bas et presque jusqu'à la racine. On peut également faire 2 rangs de pétales : du haut vers le milieu, puis du milieu vers le bas.

RAISINS

Givrés — Laver et assécher. Badigeonner de blanc d'œuf légèrement battu. Saupoudrer de sucre. Laisser sécher sur un treillis.

SALADES VERTES À LA VINAIGRETTE

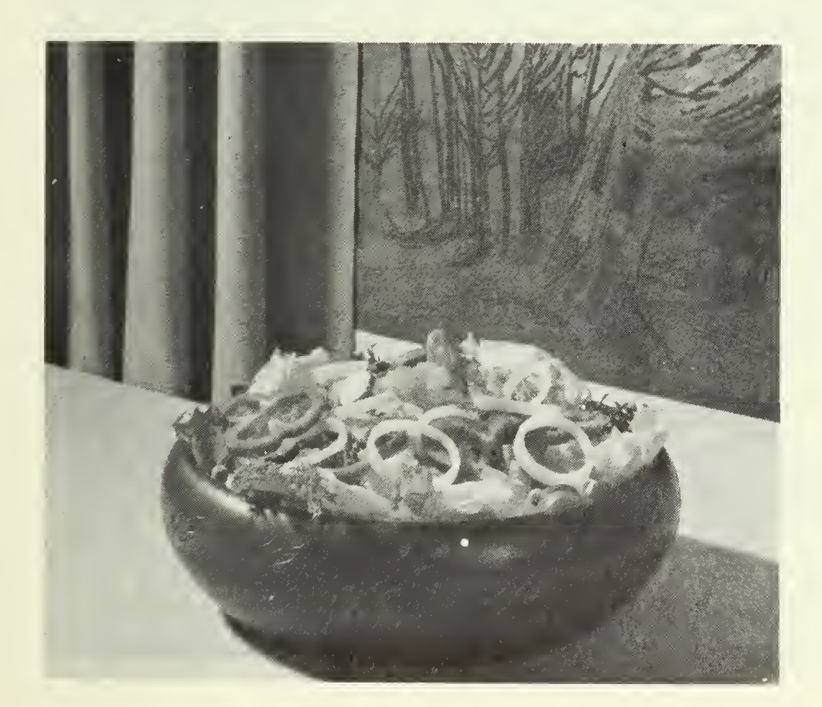
- 6 tasses de verdures déchiquetées ingrédients accessoires au choix (ci-dessous)
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ à ¼ c. à thé de poivre
- ⅓ à ½ tasse de vinaigrette

Mêler verdures et ingrédients accessoires. Refroidir. Assaisonner. Garnir si désiré. 6 portions.

VERDURES SUGGÉRÉES — Laitue iceberg et épinards; laitue feuillée et scarole; laitue romaine et chicorée; laitue iceberg et cresson; laitue feuillée, épinards et chicorée; laitue Boston, endive et cresson.

INGRÉDIENTS ACCESSOIRES

- ½ à 1 tasse de céleri tranché ou en dés
- ½ tasse de radis tranchés mince
- ½ à 1 tasse de carottes râpées
- 1 tasse de fleurettes de chou-fleur
- 2 à 4 c. à table d'oignon haché fin
- 2 à 4 c. à table de piment vert ou rouge doux, hachés
- ½ à 1 tasse de concombre en dés
- ½ à 1 tasse de tomates en cubes
- 2 à 4 œufs cuits dur, hachés
- ¼ tasse de fromage bleu émietté
- 3 ou 4 tranches de bacon croustillant, émietté
- 1 ½ tasse de croûtons



Salades vertes à la vinaigrette

CROUTONS — Diviser 2 gousses d'ail en quartiers. Faire macérer, 3 heures à la température de la pièce, dans 2 à 3 cuillerées à table d'huile. Retirer l'ail. Ajouter 2 tasses de cubes de pain de ½ pouce et retourner afin de les enrober d'huile. Étendre sur une plaque. Faire dorer à four modérément lent (325°F.), 15 à 20 minutes; tourner une fois ou deux. Quantité : 1½ tasse.

SALADE JARDINIÈRE

½ tasse de radis tranchés
½ tasse d'oignons verts tranchés
1 tasse de céleri tranché de biais
1 ½ tasse de concombre tranché
1 tasse de chou filamenté
1 à 2 bottes de cresson
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
⅓ à ½ tasse de vinaigrette

Mêler les légumes. Refroidir. Assaisonner. Servir sur laitue. 6 portions.

SALADE DE TOMATES ET DE PIMENTS

3 tomates moyennes, tranchées et divisées en quartiers
3 piments verts en dés
⅓ tasse d'oignons verts tranchés
1 c. à table d'huile
3 c. à table de vinaigre de cidre
½ à ¾ c. à thé de sel
½ c. à thé de sucre
¼ c. à thé de basilic

Mêler tous les ingrédients. Refroidir ½ heure. Servir sur laitue. 6 portions.

SALADE DE CONCOMBRES ET DE RADIS

Laver 3 concombres, longs d'environ 6 pouces. Peler si désiré, complètement ou à moitié, sur la longueur. Couper sur le travers, en moitiés, en tiers ou en quarts. Entailler chaque morceau plusieurs fois aux ¾, puis écarter en accordéon. Trancher 6 à 8 radis et intercaler les tranches entre les tranches de concombre. Refroidir. Disposer sur de la verdure et assaisonner de sauce. 6 à 9 portions.

SALADE D'ASPERGES

A 1 tasse d'asperges crues, tranchées mince, ajouter 2 à 3 c. à table de vinaigrette. Mêler. Refroidir. Servir sur laitue. 3 à 4 portions.

SALADE MEXICALI

1 tasse de carottes râpées
1 ½ tasse de chou filamenté
¼ tasse de piment vert haché
¼ tasse céleri en dés
¼ tasse de radis tranchés
¼ tasse d'oignons verts tranchés
2 tomates moyennes en dés (environ 1 ½ tasse)
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
⅓ tasse de vinaigrette
½ tasse de crème sure commerciale

Mêler les légumes et assaisonner. Refroidir ½ heure. Au moment de servir, égoutter et enrober de crème sure. 6 portions.

SALADE DE CHOU

4 tasses de chou haché OU
5 tasses de chou filamenté
autres ingrédients au choix (ci-dessous)
½ c. a thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
⅓ à ½ tasse de mayonnaise
ou de sauce à la crème sure

Mélanger chou et autres ingrédients au choix. Refroidir. Assaisonner. Enrober de sauce. 6 portions.
Note : On peut utiliser du chou seul et remplacer la mayonnaise ou la sauce par de la vinaigrette et faire mariner le chou une heure.

AUTRES INGRÉDIENTS AU CHOIX

- 1 tasse de carottes râpées, ½ tasse de piment vert en dés et 1 c. à table d'oignon haché fin
- ¼ tasse de pimento haché ou ½ tasse de piment rouge doux ou vert, en dés, ¼ tasse d'oignon haché fin et 1 à 2 c. à thé de graines de céleri
- 1 tasse d'ananas égoutté, 2 c. à table de pimento haché et ⅓ tasse d'amandes grillées, effilées
- 1 tasse de céleri en dés ou tranché. Au moment de servir, éparpiller sur la salade ½ à ¾ de tasse de fromage en dés
- 1 tasse de céleri en dés, 1 tasse de betteraves crues filamentées, 1 c. table d'oignon haché, 2 c. à table de persil haché et 1 c. à thé de raifort
- ⅓ tasse de raisins secs. Au moment de servir, ajouter 1½ tasse en dés de pommes rouges non pelées et ¼ tasse de noix hachées.
- Employer des quantités égales de chou vert et de chou rouge et ¼ tasse de cornichons sucrés hachés.

SALADE DE POMMES DE TERRE

6 tasses de pommes de terre cuites, en dés
un ou plus des ingrédients au choix (ci-dessous)
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse de mayonnaise

Mêler les pommes de terre aux ingrédients au choix. Assaisonner et enrober de mayonnaise. Refroidir. 6 portions.

INGRÉDIENTS AU CHOIX

- 2 c. à table d'oignon, de ciboulette ou de cornichons, hachés
- ¼ tasse de radis, de céleri, de piment vert ou de concombre, tranchés ou en dés
- 2 œufs cuits dur, hachés
- 1 tasse de viande, de volaille ou de poisson, cuits et coupés en dés
- 1 tasse de fromage en dés.

SALADE DE BETTERAVES ET DE POMMES

1 tasse de chou filamenté
1 tasse de céleri tranché de biais
1 ½ tasse de betteraves crues filamentées ou de betteraves cuites râpées grossièrement
1 c. à table d'oignon haché fin
1 ½ tasse de pommes non pelées, en dés
½ c. à thé de sel
⅓ tasse de vinaigrette ou de mayonnaise

Mélanger chou, céleri, betteraves, oignon. Refroidir. Au moment de servir, couper les pommes et les ajouter. Assaisonner. 6 portions.

SALADE DE CONCOMBRES ET CRÈME SURE

3 concombres, longs d'environ 6 pouces
1 c. à thé de sel
1 tasse de crème sure commerciale
2 c. à table de vinaigre blanc
½ c. à thé de sucre
¼ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à table d'oignon haché fin

Peler les concombres et les trancher mince. Saupoudrer de 1 c. à thé de sel, mélanger et laisser reposer 30 minutes en brassant de temps en temps. Pour garder le concombre plus ferme, ne pas le saler mais le couvrir d'eau glacée. Égoutter, en pressant pour extraire l'excès de liquide. Ajouter les autres ingrédients et mêler. 6 portions.

SALADE DE LÉGUMES CUITS

5 tasses de pommes de terre en julienne
1 tasse de haricots verts, en bouts de ½ pouce
1 tasse de carottes en dés
1 tasse de pois
¾ tasse de vinaigrette
1 c. à thé de sucre Worcestershire
¾ tasse de blé d'Inde égrené en conserve, égoutté
1 tasse de céleri cru en dés
¼ tasse de pimento en dés

Refroidir les légumes cuits. Mêler la vinaigrette et la sauce Worcestershire. Verser les ⅔ de ce mélange sur les pommes de terre, mêler légèrement et refroidir. Assaisonner les autres légumes du reste de la vinaigrette et refroidir. Dans le bol à salade, déposer la moitié des pommes de terre, les ⅔ des légumes, puis le reste des pommes de terre. Disposer le reste des légumes en garniture autour du bol. 8 portions.
Note : On peut remplacer les haricots, carottes, pois et blé d'Inde par deux paquets de 11 onces de macédoine de légumes congelés. Cuire selon les indications données sur l'emballage.

FAITES VOTRE SALADE

Sur un grand plateau, disposer différents légumes soit dans des coupes de laitue, soit en groupes entourés de verdure. Choisir les légumes de couleurs, de saveurs, de formes, et de textures contrastantes : quartiers ou tranches de tomates et de concombre, bâtonnets de carottes et de navet, anneaux de piment vert, fleurettes de chou-fleur, petits quartiers de laitue pommée, oignons verts, haricots verts cuits, pointes d'asperges et tranches de betteraves cuites. Accompagner d'un bol de mayonnaise ou de vinaigrette.

Enrichir et agrémenter au goût de poulet, jambon ou autre viande froide, poisson,* fromage cheddar ou à la pie (cottage), œufs cuits dur ou à la diable.

*Voir la publication « Salades de poisson pour toute l'année » distribuée gratuitement à la Direction de la consommation, Ministère des Pêcheries, Ottawa.

TOMATES

Laver de moyennes ou de grosses tomates, assécher et refroidir. Enlever la tige au moment de servir. Pour préparer les trois premières salades qui suivent, entamer le cœur, mais pas trop profondément, car la tomate s'étalera quand elle sera coupée.

Rayons de soleil — Coucher les tomates sur le côté coupé. Diviser en 6 ou 8 sections, entaillant jusqu'aux ⅔. Écarter les sections légèrement et saupoudrer de sel. Déposer la farce au centre et entre les sections. Servir sur laitue.

Tomates et coupes de laitue — Coucher les tomates sur le côté coupé. Diviser en 8 à 12 sections, entaillant jusqu'aux ¾. Écarter les sections et saupoudrer de sel. Au centre de chaque tomate, déposer une petite coupe de laitue remplie de salade.

Tomates accordéons — Coucher les tomates sur le côté coupé. Trancher en 4 ou 6, vers le bas, jusqu'aux ¾. Écarter les tranches et saupoudrer de sel. Déposer la farce refroidie entre les tranches. Servir sur laitue.

Tomates entières farcies — Parer les tomates et les évider à moitié. Renverser et laisser égoutter. Hacher les cœurs de tomates et laisser égoutter. Au moment de farcir, saupoudrer l'intérieur des tomates de sel. Mêler les cœurs de tomates et la farce refroidie et farcir. Servir sur laitue.



Tomates rayons de soleil

FARCES — Pour farcir 6 grosses tomates, employer la moitié de la recette : salade de viande et de fromage, page 27, salade de poulet ou de dinde, page 27, salade de macaroni et de fromage, page 30, ou la recette entière, salade d'œufs et de céleri, page 29, salade de fromage à la pie et d'oignons, page 30, farce de blé d'Inde, ci-dessous.

- 1 ½ tasse de blé d'Inde égrené
- 3 c. à table d'oignons verts tranchés
- 3 c. à table de piment vert haché
- 1 c. à table de pimento haché
- 2 c. à table de cornichons sucrés hachés ou d'achars (relish) de concombre
- 1 ¼ tasse de jambon cuit, en dés
- ¼ c. à thé de sel
- 3 c. à table de mayonnaise

Mêler tous les ingrédients sauf le sel et la mayonnaise. Refroidir. Au moment de farcir, assaisonner la farce de sel et enrober de mayonnaise. Quantité : environ 3¼ tasses.

CONCOMBRE FARCI

Enlever le centre du concombre avec un vide-pomme ou un couteau à légumes. Farcir d'un mélange de fromage à la crème au pimento ou de fromage transformé amolli, condimenté d'olives, de piment vert, de ciboulette ou d'oignons verts, hachés fin. Refroidir. Servir en tranches épaisses sur laitue, avec mayonnaise. Trancher mince et utiliser en garniture ou dans les sandwichs.

CÉLERI FARCI

Parer le céleri. Séparer les tiges, laver et assécher. Remplir de l'un des mélanges suggérés ci-dessus. Reformer le pied, enserrer de papier ciré et refroidir. Couper en tranches épaisses, servir sur laitue avec mayonnaise. Garnir d'olives farcies si désiré.

MOUSSE DE CONCOMBRE

- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 c. à table de vinaigre
- 1 ½ c. à thé d'oignon haché fin
- ½ c. à thé de sel
- ¾ c. à thé de paprika
- 1 tasse de crème à fouetter
- ¾ tasse de concombre pelé et haché (graines retirées)
- ¼ tasse de concombre haché mais non pelé

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes, puis dissoudre au-dessus de l'eau chaude. Mêler vinaigre, oignon, sel, paprika et ajouter à la gélatine. Refroidir à la température de la pièce. Fouetter la crème. Quand la gélatine commence à prendre, battre en y ajoutant une partie de la crème fouettée puis incorporer le reste ainsi que le concombre. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels. Refroidir jusqu'à fermeté, environ 2 heures. 6 portions.

LÉGUMES EN GELÉE

A la gélatine

1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
¼ tasse d'eau froide
1 ¼ tasse d'eau bouillante
¼ tasse de sucre
¾ c. à thé de sel
¼ tasse de vinaigre
légumes (suggestions ci-dessous)

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes. Dissoudre dans l'eau bouillante en brassant.

A la gelée

1 paquet de gelée (citron, pomme, orange, ananas ou lime)
1 tasse d'eau bouillante
¾ c. à thé de sel
3 c. à table de vinaigre
¾ tasse d'eau froide
légumes (suggestions ci-dessous)

Dissoudre la gelée dans l'eau bouillante.

Ajouter les autres ingrédients, les légumes exceptés. Pour faire un dessin, voir page 9. Quand le mélange commence à prendre, incorporer les légumes préparés et verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels OU disposer en alternant légumes et gelée. Laisser prendre, environ 3 heures. 6 portions.

SUGGESTIONS

- 1 tasse de chou haché ou filamenté, ⅓ tasse de carottes râpées fin, ⅓ tasse de céleri en dés et 2 c. à table d'oignon haché fin
- ½ c. à thé de raifort, 1 tasse de betteraves cuites ou en conserve, en dés, ¾ tasse de céleri en dés et ¼ tasse de piment vert en dés
- ½ tasse de chou haché ou filamenté, ½ tasse de céleri en dés, ½ tasse de radis tranchés et 2 c. à table de cornichons sucrés, hachés
- ¾ tasse de carottes râpées, ½ tasse de céleri tranché, ½ tasse de pois cuits et 1 c. à table d'oignon haché fin
- 1 tasse de céleri tranché, ¾ tasse de chou haché ou filamenté et 3 c. à table de pimento en petits dés
- 1 paquet de 11 onces de macédoine de légumes congelés (environ 1½ tasse de légumes cuits) et ½ tasse de céleri en dés. Réduire à ½ c. à thé la quantité de sel dans la gelée.

ASPIC DE TOMATE

1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
1 boîte de 15 onces (1 ⅞ tasse) de jus de tomate
1 c. à thé de sucre
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de jus d'oignon
¼ c. à thé de sauce Worcestershire
1 c. à table de vinaigre

Faire gonfler la gélatine dans ¼ tasse de jus de tomate froid, 5 minutes. Mêler les autres ingrédients au jus de tomate qui reste et amener à ébullition. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Verser dans un moule de fantaisie, dans un moule à pain d'une capacité de 3 tasses ou dans des moules individuels et laisser prendre, environ 3 heures. Démouler et servir sur de la laitue. 4 à 6 portions.

LÉGUMES DANS DE L'ASPIC DE TOMATE — Préparer l'aspic, mais augmenter la quantité de sel à ¾ c. à thé. Refroidir. Quand le mélange commence à prendre, incorporer ½ tasse de chou haché, ¼ tasse de céleri en dés fins et ¼ tasse de piment vert en dés. Terminer comme on l'indique ci-haut. 5 à 6 portions.

SALADE DE FRUITS

Sur de la verdure croquante — laitue, scarole, endive, cresson — disposer différents fruits : fruits frais ou en conserve, ou un mélange de fruits frais, en conserve ou congelés. Choisir des fruits de couleurs, saveurs et textures contrastantes. Varier les formes : mêler par exemple, fruits entiers, divisés en demies ou en quartiers, tranchés, détaillés en cubes, losanges, demi-lunes, boules.

SUGGESTIONS

Cantaloups en demi-lunes, demi-poires fraîches, remplies de bleuets; quartiers de demi-pêches et de demi-poires en conserve, cubes de pommes fraîches; demi-abricots en conserve, prunes, cerises fraîches; pêches en conserve, framboises congelées, raisin vert.

Le plateau doit toujours, au milieu ou à l'un des bouts, présenter un centre d'intérêt : bol de mayonnaise; pamplemousse piqué de cerises rouges et de cerises vertes; monticule de fromage blanc; tomate façonnée en rose; pyramide de grosses fraises; grosse grappe de raisins à laquelle on attache de petits ciseaux; pyramide de tangerines partiellement ouvertes; tomate ou pomme entourées de fromage à la crème, disposées de façon à imiter une rose ou une tulipe.

Autour du centre d'intérêt, disposer les fruits en groupes ou en monticules; en sections ou en tranches chevauchant.

L'addition de monticules de fromage à la pie (cottage), de boules de fromage à la crème, de tranches ou de bâtonnets de fromage cheddar jaune ou blanc, augmente la valeur nutritive de la salade.



Faites votre salade

Accompagner la salade de fruits d'une sauce crémeuse, telle la mayonnaise au jus de fruits. Servir la sauce à part ou en napper les fruits juste au moment de servir. Versée d'avance sur les fruits, la sauce ternit leur éclat et tend à se liquéfier.

POIRES À LA MENTHE

- ½ tasse de sucre
- 1½ tasse d'eau
- 12 à 15 gouttes de colorant vert
- 6 poires pelées, divisées en deux et évidées
- ¼ c. à thé d'essence de menthe

Mélanger sucre, eau, colorant et amener à ébullition. Ajouter les poires; baisser le feu et faire mijoter, 3 à 4 minutes. Aromatiser et laisser mijoter, 2 ou 3 minutes de plus ou jusqu'à ce que les poires deviennent tendres. Refroidir, 2 à 3 heures; retourner plusieurs fois. Égoutter. Servir dans une salade de fruits. 6 portions.
Note : Si on utilise des poires en conserve, supprimer le sucre et l'eau. Mêler sirop, colorant, essence et faire mijoter, 2 minutes. Refroidir comme les fruits frais.

SALADE WALDORF

- 3 tasses de pommes non pelées, en dés
- 2 tasses de céleri en dés
- ⅛ c. à thé de sel
- ½ tasse de noix hachées grossièrement
- ½ tasse de raisins secs ou de dattes hachées (facultatif)
- ½ tasse de mayonnaise

Couper les pommes et les enrober immédiatement de ¼ tasse de mayonnaise. Ajouter le céleri. Refroidir. Assaisonner, ajouter noix, raisins ou dattes et enrober de mayonnaise. Servir sur laitue. 6 portions.

SALADE DE POMMES EN GELÉE

- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- 2 tasses de jus de pomme
- ¼ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de sucre
- 1 c. à table de vinaigre de cidre
- 1½ tasse de pommes rouges coupées en dés
- ¾ tasse de céleri en dés
- ¼ tasse d'amandes émondées et effilées (facultatif)

Faire gonfler la gélatine, 5 minutes dans ¼ tasse de jus de pomme. Mélanger jus de pomme, sel, sucre, vinaigre et amener à ébullition. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Refroidir. Quand le mélange commence à prendre, couper les pommes en dés et les y incorporer avec le céleri et les amandes. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels. Laisser prendre, environ 3 heures. Démouler et servir avec mayonnaise. 6 à 8 portions.

SALADE D'ATOCAS ET DE JUS DE POMME EN GELÉE

- 2 tasses d'atocas
- 2½ tasses de jus de pomme
- 2 enveloppes de gélatine (2 c. à table)
- ¾ tasse de sucre
- quelques grains de sel

Faire cuire les atocas dans 1 tasse de jus de pomme, environ 5 minutes. Faire gonfler la gélatine dans ½ tasse de jus de pomme, 5 minutes.

Passer les atocas au tamis, ajouter le reste du jus de pomme, le sucre, le sel et amener à ébullition. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels. Laisser prendre. 6 à 8 portions.

SALADE DE FRUITS EN GELÉE I

(Frais)

A la gélatine

- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 ¼ tasse d'eau bouillante
- 6 à 8 c. à table de sucre
- ¼ c. à thé de sel
- 3 c. à table de jus de citron
- fruits frais (suggestions ci-dessous)

Faire gonfler la gélatine, 5 minutes dans l'eau froide. Ajouter l'eau bouillante et brasser pour dissoudre.

A la gelée

- 1 paquet de gelée en poudre (citron, pomme, orange, etc.)
- 1 tasse d'eau bouillante
- ¼ c. à thé de sel
- 2 c. à table de jus de citron
- ¾ tasse d'eau froide
- fruits frais (suggestions ci-dessous)

Dissoudre la gelée dans l'eau bouillante.

Ajouter les autres ingrédients, les fruits exceptés. Pour faire un dessin, voir page 9. Faire prendre partiellement; incorporer les fruits et verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels OU disposer en alternant fruits et gelée. Laisser prendre, environ 3 heures. 6 portions.

VARIATION AU « GINGER ALE » — Faire gonfler la gélatine dans ¼ tasse d'eau froide, puis dissoudre au-dessus de l'eau chaude. Ajouter 5 c. à table de sucre, ¼ c. à thé de sel et 2 c. à table de jus de citron. Laisser tiédir puis ajouter 1¼ tasse de « ginger ale » froid. Quand l'écume a disparu, finir comme l'indique la recette précédente.

SUGGESTIONS

- 1 tasse de framboises ou de fraises tranchées ou en quartiers et 1 tasse de bananes tranchées
- 1 tasse de cerises dénoyautées et divisées en deux et 1 tasse de pêches tranchées
- ¾ tasse de pêches tranchées, ½ tasse de cerises dénoyautées et divisées en deux et ½ tasse de bleuets
- ¾ tasse de pêches tranchées, ½ tasse de poires tranchées ou en cubes et ½ tasse de bleuets
- ¾ tasse d'abricots tranchés ou en cubes, ½ tasse de prunes tranchées et ½ tasse de poires tranchées ou en cubes
- ¾ tasse de pêches tranchées, ½ tasse de cantaloup tranché ou en cubes et ½ tasse de prunes tranchées ou de bleuets
- ¾ tasse de cantaloup tranché ou en cubes, ½ tasse de poires tranchées et ½ tasse de raisins épépinés et divisés en deux.

SALADE DE FRUITS EN GELÉE II

(En conserve ou frais et en conserve)

A la gélatine

- fruits en conserve (suggestions ci-dessous)
- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- 1/4 tasse d'eau froide
- 1 1/4 tasse de sirop de fruits en conserve ou sirop et eau
- 1/8 c. à thé de sel
- 1/4 tasse de jus de citron
- sucre*
- fruits frais (suggestions ci-dessous)

Égoutter les fruits en conserve, 15 à 20 minutes. Faire gonfler la gélatine dans l'eau, 5 minutes. Amener le sirop à ébullition et y ajouter la gélatine; brasser pour dissoudre.

A la gelée

- fruits en conserve (suggestions ci-dessous)
- 1 tasse de sirop de fruits en conserve ou sirop et eau
- 1 paquet de gelée en poudre (citron, pomme, orange, etc.)
- 1/8 c. à thé de sel
- 1/4 tasse de jus de citron
- 1/2 tasse d'eau froide
- fruits frais (suggestions ci-dessous)

Égoutter les fruits en conserve, 15 à 20 minutes; amener le sirop à ébullition. Verser sur la gelée et brasser pour dissoudre. Ne pas ajouter de sucre; la gelée en contient suffisamment.

Ajouter les autres ingrédients, les fruits exceptés. Pour faire un dessin, voir page 9. Faire prendre partiellement; incorporer les fruits et verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels OU disposer en alternant gelée et fruits. Laisser prendre, environ 3 heures. 6 portions.

SUGGESTIONS

- 1 boîte de 15 onces d'abricots, 1 boîte de 15 onces de poires et 6 ou 8 cerises au marasquin en quartiers
- 1 boîte de 20 onces de pêches, 1/2 tasse de pomme rouge non pelée, en dés et 6 ou 8 cerises au marasquin en quartiers
- 1 boîte de 15 onces de cerises aigres et 1 tasse de bananes tranchées
- 1 boîte de 15 onces de pêches, 1 boîte de 10 onces de poires et 1/2 tasse de fruits frais : bleuets, cerises divisées en deux et dénoyautées ou prunes tranchées
- 1 boîte de 15 onces de pêches et 1 tasse de framboises, ou de fraises tranchées ou en quartiers
- 1 boîte de 15 onces de poires, 1/2 tasse de cantaloup en cubes et 1/2 tasse de raisins divisés en deux et épépinés
- 1 boîte de 10 onces d'abricots, 1 boîte de 10 onces de cerises aigres et 3/4 tasse de poires fraîches, tranchées.

*Ne pas ajouter de sucre si la boîte de fruits en conserve contient une tasse de sirop. Si elle contient moins d'une tasse, ajouter 1 à 3 c. à table de sucre.

SALADE WALDORF — POULET OU DINDE

- 2 ½ tasses de poulet ou de dinde, cuits et coupés en dés
- 1 ½ tasse de céleri tranché mince
- 2 tasses de pommes rouges non pelées, en dés
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de noix hachées grossièrement
- ½ tasse de mayonnaise

Mêler volaille et céleri. Refroidir. Enrober les pommes d'environ ¼ tasse de la mayonnaise. Refroidir. Mêler le tout avec le reste de la mayonnaise. Servir dans des coupes de laitue; garnir de 3 ou 4 minces tranches de pomme non pelée et d'une demi-noix. 6 portions.

SALADE CROQUANTE DE PORC

- 1 tasse de champignons frais, hachés
- 2 c. à table de beurre
- 3 tasses de porc cuit, en dés
- 1 ½ tasse de céleri en dés
- ¼ tasse de piment vert en dés
- ¼ tasse d'amandes grillées et effilées
- 1 tasse de pommes rouges, coupées en dés
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- ½ tasse de mayonnaise

Faire sauter les champignons dans le beurre. Refroidir. Les ajouter au porc, céleri, piment et amandes et mêler. Refroidir. Au moment de servir, couper les pommes en dés et ajouter à la salade. Assaisonner et enrober de mayonnaise. Servir sur laitue. 6 portions.



Salade croquante de porc

SALADE DE POULET EN GELÉE I

- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 boîte de 10 onces de soupe crème de poulet
- ½ tasse d'eau froide
- 2 c. à table de vinaigre
- 2 tasses de poulet cuit, en dés
- 1 tasse de céleri en dés
- ¼ tasse de pimento en dés
- ¼ tasse de champignons en conserve, hachés
- ½ tasse de mayonnaise

Faire gonfler la gélatine dans ¼ tasse d'eau froide, 5 minutes. Réchauffer la soupe avec ½ tasse d'eau, puis ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Ajouter les autres ingrédients; mêler. Verser dans un moule de 5 tasses ou dans des moules individuels et laisser prendre, environ 2 heures. 6 à 8 portions.

SALADE DE POULET EN GELÉE II

- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet OU 3 cubes de bouillon dissous dans 1 ½ tasse d'eau chaude
- ½ c. à thé de sucre
- ½ c à thé de sel
- ¼ c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre
- 2 c. à thé d'oignon râpé
- 1 ½ tasse de poulet cuit, en dés
- ¼ tasse de céleri en dés
- ¼ tasse de concombre non pelé, en dés
- 2 c. à table de cornichons sucrés hachés
- 2 c. à table de pimento en dés

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes. Ajouter sucre, sel, sauce Worcestershire, oignon râpé et jus de citron au bouillon. Amener à ébullition; ajouter la gélatine, brasser pour dissoudre. Pour faire un dessin, voir page 9. Laisser prendre partiellement. Incorporer le poulet et les légumes. Verser dans un moule de 4 tasses ou dans des moules individuels. Laisser prendre, environ 3 heures. 5 à 6 portions.

VARIATION — Pour obtenir un mélange crémeux plutôt que transparent, mêler ½ tasse de mayonnaise à la gelée partiellement prise et battre avant d'ajouter le poulet et les légumes.

PAIN DE JAMBON OU DE BOEUF SALÉ

- 1 ½ enveloppe de gélatine (1 ½ c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 ½ tasse de jus de tomate chaud
- 2 c. à thé de jus de citron
- ½ c. à thé de sauce Worcestershire
- ½ c. à thé de sel
- 1 tasse de mayonnaise
- 2 tasses de jambon ou de bœuf salé, en dés
- 1 tasse de céleri en dés
- ½ tasse de concombre pelé, en dés
- 1 c. à table d'oignon vert haché fin

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes, puis la dissoudre dans le jus de tomate chaud. Ajouter jus de citron, sauce Worcestershire, sel. Laisser prendre partiellement puis ajouter la mayonnaise et mélanger complètement. Incorporer viande et légumes. Verser dans un moule à pain et refroidir jusqu'à fermeté, environ 3 heures. Démouler et garnir de laitue, de tranches de concombre non pelé et d'œufs cuits dur ou à la diable. 8 portions.

Note : Refroidir le bœuf salé en conserve (boîte de 12 onces) plusieurs heures avant d'ouvrir.

SALADE DE VIANDE ET DE FROMAGE

- 2 tasses de viande (porc, veau ou jambon), en dés
- 1 ½ tasse de chou filamenté
- 1 tasse de concombre non pelé, en dés
- ½ tasse d'oignons verts tranchés fin
- ¼ tasse de piment vert en dés
- ¼ c. à thé de sel
- ⅓ tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de fromage cheddar moyen, en dés

Mêler viande, chou, concombre, oignons, piment vert. Refroidir. Assaisonner et enrober de mayonnaise. Ajouter le fromage et mêler. 6 portions.

SALADE PIQUE-NIQUE

- 1 boîte de 20 onces de fèves au lard
- 1 c. à table d'oignon haché fin
- 2 c. à table de vinaigre
- ½ c. à thé de moutarde préparée
- 2 c. à table de cornichons sucrés hachés
- 6 saucisses fumées cuites et tranchées (environ ½ livre)
- 3 tasses de chou filamenté

Mêler tous les ingrédients, le chou excepté. Refroidir. Au moment de servir, ajouter le chou et mêler. 6 portions.

ROULÉS DE JAMBON EN GELÉE

- 4 onces de fromages à la crème
- 1 paquet de gelée au citron
- 1 ½ tasse d'eau bouillante
- ½ c. à thé de sel
- 3 c. à table de vinaigre
- 1 à 2 c. à table de raifort
- 6 tranches minces de jambon cuit (6 à 8 onces)
- ⅓ tasse de raisins secs sans pépins

Laisser le fromage s'amollir à la température de la pièce. Dissoudre la gelée dans l'eau bouillante. Ajouter le sel, le vinaigre et brasser. Verser la gelée dans un moule de 9½ × 5½ pouces, à une épaisseur d'un demi-pouce et laisser prendre partiellement. Refroidir le reste de la gelée jusqu'à consistance de blanc d'œuf.

Mêler fromage et raifort; étendre sur le jambon à raison de 1 à 1½ c. à table par tranche. Rouler sans serrer, attacher avec des cure-dents et disposer dans la gelée partiellement prise; s'assurer que les cure-dents restent debout. Éparpiller la moitié des raisins entre les roulés; ajouter le reste à la gelée et verser sur les roulés. Laisser prendre, environ 3 heures. Enlever les cure-dents. Démouler et garnir de laitue. Découper entre les roulés. Servir avec mayonnaise. 6 portions.

SALADE DE JAMBON ET D'OEUFS

- 2 tasses de jambon cuit, en dés
- 3 œufs cuits dur, hachés
- 1 tasse de pois cuits
- ½ tasse de céleri tranché
- ¼ tasse de piment vert en dés
- 2 c. à table d'oignon haché fin
- ¼ tasse de cornichons sucrés hachés
- ⅓ tasse de mayonnaise

Mêler tous les ingrédients, la mayonnaise exceptée. Refroidir; enrober de mayonnaise. Servir sur laitue. 6 portions.

SALADE DE VEAU

- 3 tasses de veau cuit, en dés
- 1 ½ tasse de céleri en dés
- ½ tasse de concombre en dés
- ¼ tasse de piment vert ou de pimento, en dés
- ¼ tasse d'olives tranchées ou d'amandes effilées
- 2 c. à table d'oignon haché fin
- ¼ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- ⅓ tasse de mayonnaise

Mêler la viande et les légumes. Refroidir. Assaisonner et enrober de mayonnaise. 6 portions.
Note : On peut remplacer le veau par du poulet, du porc, du jambon ou une viande préparée.

SALADE DE JAMBON ET DE MACARONI

- 1 ½ tasse de macaroni
- 1 ½ tasse de jambon cuit, en dés
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 tasse de céleri tranché fin
- ¼ tasse d'oignons verts tranchés fin
- 1 gousse d'ail écrasée (facultatif)
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- ½ tasse de mayonnaise

Faire cuire le macaroni dans de l'eau bouillante salée. Égoutter, rincer sous l'eau froide et égoutter. Mêler macaroni, jambon et légumes. Refroidir. Assaisonner et enrober de mayonnaise. Servir sur laitue et garnir d'œufs cuits dur ou à la diable et de quartiers de tomates. 6 portions.

SALADE DE POULET OU DE DINDE

- 3 tasses de poulet ou de dinde cuits, en dés
- 1 tasse de céleri en dés
- 1 tasse de concombre en dés
- ¼ tasse d'oignons verts hachés
- ¼ tasse d'olives vertes ou noires, hachées
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse d'amandes émondées et effilées
- ½ tasse de mayonnaise

Mêler poulet ou dinde, céleri, concombre, oignons, olives. Refroidir. Assaisonner. Ajouter les amandes et enrober de mayonnaise. 6 portions.

VARIATIONS

- Omettre le concombre, les oignons verts et les olives et ajouter 1 tasse d'ananas ou de pommes rouges non pelées, en dés et ¼ tasse de pimento ou de piment vert, en dés
- Couper quelques-uns des ingrédients en julienne à la longueur d'un pouce.

La Marinade relève la saveur des volailles, des viandes et du poisson. Ajouter ¼ tasse de vinaigrette à 2 ou 3 tasses de viande ou de poisson cuits; mêler et laisser reposer, 1 heure environ au réfrigérateur.

OEUFS FARCIS OU À LA DIABLE

oeufs cuits durs
mayonnaise
assaisonnements
garniture

Diviser les œufs en moitiés, sur la longueur ou de travers. Pour former des bords zigzagués, couper à travers le blanc en dents de scie avec un couteau pointu. puis séparer. Enlever une mince tranche de blanc sur les œufs coupés de travers afin qu'ils restent debout.

Piler les jaunes et les tamiser si on doit les passer à la douille. Mêler avec la mayonnaise et les assaisonnements. Farcir les blancs à la cuiller ou à la douille. Garnir. Servir comme hors-d'œuvre ou avec les salades de pommes de terre, de légumes ou de viande.

ASSAISONNER AU GOÛT : moutarde en poudre, sauce piquante, beurre d'anchois ou autre, jambon à la diable, pâté de foie gras, poulet haché, achars de concombre (relish).

GARNIR DISCRÈTEMENT : pimento, piment vert, paprika, caviar, bacon croustillant, persil, cresson, carotte crue, cornichons, olives vertes ou noires.

OEUFS FARCIS EN ASPIC DE TOMATE

Faire cuire 4 œufs. Préparer l'aspic de tomate (voir recette à la page 18); en verser environ la moitié dans un moule de 9½ × 5½ pouces. Laisser



Oeufs farcis en aspic de tomate

prendre partiellement au froid. Garder l'autre moitié à la température de la pièce. Entre-temps, farcir les œufs, disposer en deux rangées sur l'aspic partiellement pris. Verser le reste de l'aspic par-dessus et laisser prendre, environ 3 heures. Couper en carrés et servir. 8 petites portions.

SALADE D'OEUFS ET DE CÉLERI

- 8 œufs cuits dur
- ⅓ tasse d'oignons verts tranchés fin
- 1 ½ tasse de céleri tranché ou en dés
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ c. à thé de poivre
- ¼ tasse de mayonnaise

Diviser les œufs en quartiers ou en huitièmes. Mêler délicatement avec les oignons et le céleri. Refroidir. Saupoudrer de sel et de poivre; enrober de mayonnaise. Servir sur laitue. 4 à 6 portions.

Salade d'œufs hachés — hacher finement œufs, oignons, céleri; mêler aux assaisonnements et à la mayonnaise. Utiliser comme farce pour tomates, concombres, cornets de saucisson de Bologne, rouleaux de jambon tranché ou comme garniture de sandwichs. Quantité : 3 tasses.

OEUFS DANS LE VINAIGRE

- 12 œufs cuits dur, écalés
- 2 tasses de vinaigre blanc
- ¾ tasse d'eau
- 2 c. à thé de sel
- 12 clous de girofle
- 2 morceaux moyens de racine de gingembre
- 1 c. à thé de poivre en grains
- 1 feuille de laurier (facultatif)

Placer les œufs dans un bocal. Mêler vinaigre, eau, sel et épices enveloppées dans du coton à fromage et faire bouillir doucement, à découvert, 10 minutes. Retirer les épices et faire refroidir le vinaigre. Verser sur les œufs; ajouter du vinaigre si nécessaire pour couvrir. Sceller pour empêcher l'évaporation et laisser reposer au moins deux jours. Les œufs marinés se conservent, 1 mois à la température de la pièce, mais ils s'imprègnent, de plus en plus du goût du vinaigre.

Pour manger sur le pouce, servir entiers ou en demies. Dans une salade ou comme garniture, trancher, diviser en demies, en quarts ou en huitièmes.

Note : Pour des œufs simples dans le vinaigre, omettre l'eau et les épices; dissoudre le sel dans le vinaigre froid, puis verser sur les œufs.

Cuisson des œufs — Placer dans une casserole, couvrir d'eau froide. Couvrir et amener l'eau à ébullition. Abaisser la chaleur et retirer partiellement la casserole du feu afin que l'eau continue à peine de mijoter, 20 à 25 minutes. Plonger les œufs immédiatement dans l'eau froide et refroidir complètement afin d'empêcher les jaunes de noircir. Briser les coquilles pendant le refroidissement afin de pouvoir les enlever plus facilement.

SALADE DE FROMAGE ET DE CONCOMBRE EN GELÉE

1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
½ tasse d'eau froide
1 ½ tasse de fromage à la pie (cottage)
1 c. à table d'oignon haché fin
¾ c. à thé de sel
1 c. à thé de vinaigre
¼ c. à thé de sauce Worcestershire
½ tasse de mayonnaise
1 ½ tasse de concombre, pelé ou non, en petits dés

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes, puis dissoudre au-dessus de l'eau chaude. Mêler fromage, oignon, sel, vinaigre, sauce Worcestershire et mayonnaise; ajouter la gélatine et mêler. Incorporer le concombre. Verser dans un moule de 4 tasses et laisser prendre, environ 3 heures. 6 à 8 portions.

SALADE DE FROMAGE À LA PIE ET D'OIGNONS

Mêler 2 tasses de fromage à la pie (cottage), ½ tasse d'oignons verts ou de ciboulette, hachés, ½ c. à thé de sel, une pincée de poivre et ¼ tasse de mayonnaise. Servir sur verdure ou comme farce pour tomates. Quantité : 2½ tasses.

SALADE DE MACARONI ET DE FROMAGE

1 tasse de macaroni
3 œufs cuits dur, hachés grossièrement
½ tasse de piment vert en dés
½ tasse de piment rouge doux en dés ou ¼ tasse de pimento en dés
1 à 2 c. à table d'oignon haché fin
1 tasse de céleri en dés
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
½ tasse de mayonnaise
1 tasse de fromage cheddar râpé

Faire cuire le macaroni dans de l'eau bouillante salée. Égoutter. Rincer sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Mêler macaroni, œufs et légumes. Refroidir. Assaisonner et enrober de mayonnaise. Ajouter le fromage, mêler et servir sur laitue. 6 portions.

SALADE DE FROMAGE À LA PIE ET DE FRAISES

2 tasses de fraises en quartiers
¼ tasse de sucre
1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
½ tasse d'eau froide
2 tasses de fromage à la pie (cottage)
½ tasse de mayonnaise
1 c. à thé de jus de citron
quelques grains de sel

Mêler fraises et sucre et laisser reposer, 15 à 20 minutes; brasser de temps en temps. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes, puis dissoudre au-dessus de l'eau chaude. Mêler fromage, mayonnaise, jus de citron, sel et gélatine. Incorporer les fraises. Verser dans un moule de 5 tasses ou dans des moules individuels. Laisser prendre, environ 2 heures. Servir comme salade d'accompagnement ou dans une assiette de fruits. 6 portions.

SALADE SAINT-VALENTIN

Salade individuelle — Sur de la laitue, placer un monticule de fromage à la crème ou à la pie (cottage). Couvrir d'une demi-poire en conserve. Entourer de cerises en conserve disposées de façon à accentuer la forme de cœur.

SALADE MARBRÉE

- 8 onces de fromage à la crème
- ½ tasse de bonbons rouges à la cannelle
- 2 tasses d'eau bouillante
- 2 paquets de gelée au citron
- ¼ c. à thé de sel
- 2 tasses de purée de pommes non sucrée
- 2 c. à table de jus de citron
- ½ tasse de noix de Grenoble hachées grossièrement
- ⅓ tasse de mayonnaise
- ⅓ tasse de lait
- ½ tasse de crème à fouetter
- 10 à 12 bonbons rouges à la cannelle (comme garniture)

Laisser le fromage s'amollir à la température de la pièce. Dissoudre les bonbons dans l'eau bouillante, en brassant. Retirer du feu, ajouter la gelée et brasser pour dissoudre. Ajouter le sel, la purée de pommes, le jus de citron. Refroidir. Quand la gelée est partiellement prise, ajouter les noix, verser dans un moule carré de 8 pouces et refroidir.

Défaire le fromage en crème; y mélanger la mayonnaise et le lait. Disposer à la cuiller sur la gelée partiellement prise à l'aide d'une fourchette, mêler à la gelée de façon à obtenir un effet marbré. Refroidir jusqu'à fermeté. Démouler, garnir de crème fouettée et de bonbons. 10 à 12 portions.

SALADE DE FROMAGE ET DE POIRES EN GELÉE

- 4 onces de fromage à la crème
- 1 boîte de 20 onces de poires, en dés
- 1 enveloppe de gélatine (1 c. à table)
- ¼ tasse d'eau froide
- 1 c. à table de sucre
- ⅛ c. à thé de sel
- 3 c. à table de vinaigre ou de jus de citron
- 3 clous de girofle
- eau bouillante
- colorant vert
- ¼ tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de céleri haché fin

Laisser le fromage s'amollir à la température de la pièce. Égoutter les poires, 15 à 20 minutes; mettre le sirop de côté. Couper les poires en dés. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide, 5 minutes.

Mélanger sirop, sucre, sel, vinaigre ou jus de citron, clous et faire mijoter à découvert, 2 minutes. Enlever les clous et ajouter de l'eau bouillante pour obtenir 1½ tasse de liquide. Ajouter la gélatine et brasser pour dissoudre. Ajouter le colorant. Laisser prendre partiellement. Pour faire un dessin, voir page 9.

Défaire le fromage avec la mayonnaise et ajouter à la gelée partiellement prise. Incorporer poires et céleri. Verser dans un moule de 4 tasses et laisser prendre, environ 3 heures. 6 portions.

SALADE DE FROMAGE À LA PIE ET DE CERISES

Mêler 2 tasses de fromage à la pie (cottage), 2 c. à thé de sucre, 1 c. à thé de jus de citron et ¼ tasse de mayonnaise. Déposer en monticule sur de la laitue. Entourer de cerises dénoyautées et divisées en demies (environ 1 livre). Garnir de cresson. Quantité : 4 à 6 portions.

TABLE DES MATIÈRES

RECETTES



On peut se procurer d'autres exemplaires de cette publication en adressant sa demande à la:

DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
Ottawa

Imprimé 1959
Réimprimé 1960
Révisé 1964
Réimprimé 1967, 1968, 1969, 1971

Information Canada
1971

12M-35717-6:71

No de cat. A73-1050F